

Veritats i falses creences sobre el tractament del refredat

Esternudeu, noteu el coll irritat i teniu sensació de fred... Sou conscient que s'inicia un refredat i voldríeu aturar-lo al més aviat possible per evitar la congestió, la mucositat, la tos i, en alguns casos, la febre. Els anuncis, Internet i les persones del vostre entorn parlen del que podeu fer perquè no avanci, però... són certes aquestes recomanacions? Tenen alguna base científica?

El primer que heu de saber és que **els medicaments no curen ni frenen el refredat, però n'hi ha que us poden ajudar a trobar-vos millor mentre dura el procés. Molts d'aquests medicaments són de venda lliure a la farmàcia i cal tenir precaució amb l'automedicació.**

En aquest document us explicarem quins medicaments són efectius per alleujar els símptomes d'aquesta malaltia lleu i desmuntarem alguns mites sobre el seu tractament.

La informació proporcionada en aquest article és complementària a les recomanacions del vostre metge i en cap cas pretén substituir-la. En cas de dubte, poseu-vos en contacte amb el vostre professional de salut de referència o truqueu al 061 CatSalut Respon.

Hi ha algun medicament que curi el refredat?

A la farmàcia hi ha disponible una gran quantitat de preparats "antigripals" amb diferents combinacions de medicaments. Cal tenir en compte, però, que actualment no hi ha cap medicament que curi el refredat. Generalment, un refredat es resol espontàniament sense necessitat de tractament en un termini d'entre 3 i 7 dies, tot i que algunes persones poden continuar amb símptomes fins a dues setmanes.

El tractament del refredat es basa en la millora dels símptomes i es recomana utilitzar-los només quan sigui necessari.

És cert que el tractament dels símptomes endarrereix el procés natural de curació?

No és veritat. De fet, prendre medicaments per al control dels símptomes ajuda a trobar-se millor i contribueix a reduir el contagi, ja que la tos i els esternuts són la principal via de propagació del refredat.

Quins medicaments em poden ajudar?

A la farmàcia s'hi poden trobar diferents preparats que contenen o combinen analgèsics (per al dolor), antitussígens (per a la tos) i descongestionants (per a la mucositat, la congestió i els esternuts). És

important que, abans de triar-ne un, informeu el farmacèutic si patiu alguna altra malaltia o preneu altres medicaments.

Els medicaments que han demostrat més eficàcia són els descongestionants i els antitussígens.

Els analgèsics com el paracetamol o els antiinflamatoris com l'ibuprofèn ajuden a abaixar la febre i la sensació de malestar general.

Què puc fer per eliminar la mucositat?

Els esprais nasals a base de solucions salines i els medicaments que contenen una combinació d'antihistamínics i descongestionants poden ajudar a millorar la mucositat i els esternuts.

Els esprais nasals amb descongestionants que incorporen oximetazolina són efectius, però no convé fer-los servir més de tres dies perquè poden provocar una congestió de rebot i una dependència física.

Què puc prendre per al mal de coll?

A la farmàcia es poden comprar pastilles o caramels per xuclar que poden produir un breu alleugeriment del dolor, especialment les que contenen un anestèsic local en la seva composició.

Quan el dolor és fort, els analgèsics com el paracetamol o els antiinflamatoris com l'ibuprofèn són possiblement la millor opció.

Com puc calmar la tos?

En general, xuclar caramels, beure aigua i fer servir un humidificador pot ajudar a calmar la tos.

Per a la tos seca o irritativa hi ha xarops a base d'antihistamínics que poden alleujar la tos. Amb recepta mèdica disposem de supressors de la tos com la **codeïna** o el **dextrometorfan**. Tot i ser efectius, aquests fàrmacs poden causar problemes en persones amb malalties respiratòries o en els pacients que prenen determinats medicaments, per exemple els que s'utilitzen en el tractament de la depressió, de les arrítmies cardíques o altres medicaments sedants. **Cal remarcar que aquests medicaments no s'ha de fer servir per a la tos productiva.**

Els xarops expectorants, és a dir, els que es fan servir amb la tos productiva per facilitar l'eliminació de la mucositat de les vies respiratòries, han mostrat uns beneficis mínims.

Els ungüents de menta i eucaliptus funcionen?

Aquests preparats, tipus Vicks VapoRub®, que tradicionalment han estat àmpliament utilitzats, es consideren medicaments d'eficàcia dubtosa.

La creença popular que aplicar-los a les plantes dels peus sota els mitjons calma la tos no té cap base científica.

Puc prendre antibiòtics?

Els antibiòtics no són útils perquè només són eficaços en malalties provocades per bacteris, no per virus, com és el cas del refredat.

A banda de no ser efectius, fer-ne un ús inapropiat pot provocar reaccions al·lèrgiques, diarrea i altres molèsties gastrointestinals en alguns pacients, i contribuir, a més, al desenvolupament de resistències.

El refredat es pot prevenir?

La millor prevenció és rentar-se les mans, ja que és on les persones refredades acostumen a portar el virus.

El rentat s'ha de fer amb abundant aigua i sabó, durant uns 15-30 segons, i s'ha d'insistir especialment sota de les ungles, entre els dits i al canell.

Quan no hi ha aigua i sabó disponible, els gels desinfectants a base d'alcohol són una bona solució.

Les mans s'haurien de rentar sempre després de tossir, esternudar o mocar-se fent servir un mocador de paper. En cas que no se'n tingui cap a mà es recomana esternudar o tossir a l'avantbraç i no a les mans.

Evitaré constipar-me si prenc vitamina C, equinàcia o altres preparats?

Actualment, no hi cap producte que permeti evitar el refredat comú. L'eficàcia de la vitamina C, l'equinàcia, els probiòtics, els multivitamínics, el magnesi o altres productes en la prevenció dels refredats no ha estat demostrada.

Més informació

[Refredat. Canal Salut. Departament de Salut.](#)

Autoria

Grup de treball d'informació sobre medicaments dirigida a la ciutadania del Canal Medicaments i Farmàcia